

Jurnal Pembelajaran Olahraga
<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>
Volume 3 Nomor 1 Tahun 2017



**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN QUANTUM DAN GAYA
BELAJAR TERHADAP PEMAHAMAN KONSEPTUAL DAN
KETRAMPILAN GERAK PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SMA KOTA KEDIRI**

Setyo Harmono

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Nusantara PGRI Kediri
E-mail: setyoharmono@gmail.com

Diterima: 16 Mei 2017; Lolos: 23 Mei 2017; Dipublikasikan: 31 Mei 2017

Abstrak

Belajar adalah pengaitan pengetahuan baru pada struktur kognitif yang sudah dimiliki pebelajar. Perilaku belajar yang tampak adalah unik sebab perilaku tersebut hanya terjadi pada orang tersebut dan tidak pada orang lain, sehingga setiap orang pada dasarnya memunculkan perilaku belajar yang berbeda. Pembelajaran merupakan sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang dan disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal. Model pembelajaran memiliki peran strategis dalam proses pembelajaran. Quantum teaching merupakan suatu proses pembelajaran dengan menyediakan latar belakang dan strategi untuk meningkatkan proses belajar mengajar dan membuat proses tersebut menjadi lebih menyenangkan. Model pembelajaran langsung (*direct instruction*) adalah model pembelajaran yang dirancang khusus untuk menunjang proses pembelajaran yang berkaitan dengan pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang terstruktur dengan baik dengan tujuan mempercepat peserta didik menguasai materi pembelajaran. Gaya belajar adalah cara yang konsisten yang dilakukan oleh seorang peserta didik dalam menangkap stimulus atau informasi, cara mengingat, berpikir, dan memecah-kan soal. Hasil belajar sangat dipengaruhi oleh model pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam pembelajaran.

Kata kunci: Pembelajaran quantum, pembelajaran langsung, gaya belajar, keterampilan gerak, pendidikan jasmani.

**THE INFLUENCE OF QUANTUM LEARNING MODEL AND LEARNING STYLE
TO CONCEPTUAL UNDERSTANDING AND MOTION SKILLS IN PHYSICAL
EDUCATION SUBJECT OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN KEDIRI**

Abstract

Learning is the association of new knowledge to the cognitive structure that the learners have. The visible learning behavior is unique because it only occurs to the person and not to others, so that each person basically raises different learning behaviors. Learning is a system that aims to assist the learning process

of learners that contains a series of events designed and arranged in such a way as to influence and support the learning process of learners that are internal. Learning model has a strategic role in the learning process. Quantum Teaching is a learning process by providing background and strategies to improve teaching and learning process and makes the process more enjoyable. Direct instruction model is a learning model specially designed to support the learning process related to procedural knowledge and well-structured declarative knowledge with the aim of accelerating learners to master the learning materials. Learning style is a consistent way done by a learner in capturing stimulus or information, how to remember, think, and solve the problem. Learning outcomes are strongly influenced by the learning model applied by teachers in learning.

Keywords: Quantum teaching, direct instruction, learning styles, motion skills, physical education.

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang dan disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal (Gagne dan Briggs, 1979). Pembelajaran merupakan proses di mana suatu lingkungan secara sengaja dikelola sehingga memungkinkan peserta didik ikut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu (AECT, 1986). Knirk dan Gustafson (1986), menyatakan bahwa pembelajaran merupakan proses sistematis yang meliputi tahap perancangan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sedangkan Degeng (1997) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan upaya untuk membelajarkan peserta didik. Keberhasilan pembelajaran tidak terlepas dari kemampuan guru dalam mengembangkan model-model pembelajaran yang efektif maka setiap guru harus memiliki pengetahuan yang didasari dengan konsep dan cara-cara yang menggunakan model-model tersebut dalam proses pembelajaran, (Amelia dan Sumpena, 2017). Oleh sebab itu upaya menyusun desain pembelajaran hendaknya diarahkan agar peserta didik dapat belajar secara optimal. Peserta didiklah yang menjadi fokus dalam membuat desain pembelajaran.

Di samping itu, lingkungan belajar juga harus ditata agar peserta didik mudah belajar. Lingkungan belajar yang memberi kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan pilihan-pilihan akan mendorong peserta didik untuk terlibat secara fisik, emosional, dan mental dalam proses belajar. Penataan lingkungan belajar yang mendukung terjadinya belajar sangat berpengaruh terhadap hasil belajar.

Kenyataan memperlihatkan bahwa dalam membuat desain pembelajaran, guru kurang memperhatikan penggunaan model pembelajaran yang tepat digunakan dalam pembelajaran. Sering dijumpai, utamanya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, guru hanya menggunakan model/metode pembelajaran yang tidak pernah berubah. Padahal pembelajaran yang monoton dapat menimbulkan kejenuhan dan kebosanan bagi peserta didik dan bahkan mungkin guru. Penggunaan model pembelajaran yang tidak tepat, kurang melibatkan peran peserta didik secara aktif, dan monoton akan dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik sebab kualitas pembelajaran sangat berdampak pada hasil belajar (Sanjaya, 2007).

Berdasarkan hasil pengamatan, mayoritas model pembelajaran yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah model pembelajaran langsung. Pada satu sisi, model pembelajaran langsung memang tepat diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebab sesuai dengan karakteristik materi yang terdiri dari pengetahuan konseptual dan prosedural. Namun jika guru hanya mengandalkan model pembelajaran langsung, maka kegiatan pembelajaran akan berjalan secara monoton dan dalam jangka panjang akan menjadikan peserta didik mengalami kejenuhan. Beberapa data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pelaksanaan pengelolaan pendidikan jasmani Dasar masih kurang menggembirakan (Mutohir, 1996; Lutan, 1992; Maksum, 1998 dalam Hidayat, 2008). Sebagai indikasi rendahnya partisipasi peserta didik dalam kegiatan pendidikan jasmani adalah belum berkualitasnya

pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Oleh sebab itu guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus secara kreatif melakukan variasi dalam menggunakan metode/model pembelajaran.

PEMBAHASAN

Model pembelajaran quantum mulai dikembangkan di Amerika sekitar tahun 1999, yang dipelopori oleh Bobbi dePorter dan Mark Reardon. *Quantum teaching* dimulai di Super Camp, sebuah program percepatan *Quantum learning* yang ditawarkan oleh *learning forum*. DePorter (2000) menyatakan bahwa, *Quantum teaching* menunjukkan kepada anda menjadi guru yang baik. *Quantum teaching* yang dalam penerapannya mengubah suatu pembelajaran yang mulanya monoton menjadi pembelajaran menyenangkan dengan memanfaatkan segala sumber belajar yang ada di lingkungan tempat belajar siswa, (Kurniawan dkk, 2014). *Quantum teaching* adalah cara-cara baru yang memudahkan proses belajar lewat pemanduan unsur seni dan pencapaian-pencapaian yang terarah, apapun mata pelajaran yang diajarkan. Dengan menggunakan metode *Quantum teaching* akan dapat digabungkan keistimewaan-keistimewaan belajar menuju bentuk perencanaan pelajaran yang akan melejitkan prestasi peserta didik.

Quantum teaching merupakan suatu proses pembelajaran dengan menyediakan latar belakang dan strategi untuk meningkatkan proses belajar mengajar dan membuat proses tersebut menjadi lebih menyenangkan. Cara ini memberikan sebuah gaya mengajar yang memberdayakan peserta didik untuk berprestasi lebih dari yang dianggap mungkin. Juga membantu guru memperluas keterampilan siswa dan motivasi siswa, sehingga guru akan memperoleh kepuasan yang lebih besar dari pekerjaannya.

Quantum Teaching memiliki asas utama: "Bawalah dunia mereka ke dunia kita, dan antarkan dunia kita ke dunia mereka". Maksud asas utama ini memberi pengertian bahwa langkah awal yang harus dilakukan dalam pembelajaran adalah mencoba memasuki dunia yang dialami oleh

peserta didik. Cara yang dilakukan oleh seorang guru adalah dengan mengajarkan sebuah peristiwa, pikiran atau perasaan yang diperoleh dari kehidupan rumah, sosial, musik, seni, rekreasi atau akademis mereka. Setelah kaitan itu terbentuk, maka dapat membawa mereka ke dalam dunia kita dan memberi mereka pemahaman mengenai isi dunia itu.

Quantum teaching mempunyai kerangka rancangan pembelajaran dikenal dengan TANDUR: Tumbuhkan, Alami, Namai, Demonstrasi, Ulangi dan Rayakan, (DePorter, 2004:8-9). Tahap tumbuhkan adalah tahap menumbuhkan minat peserta didik terhadap pembelajaran yang akan dilakukan. Tahap Tumbuhkan dilakukan untuk menggali permasalahan terkait dengan materi yang akan dipelajari, menampilkan suatu gambaran atau benda nyata, cerita pendek atau video. Tahap alami adalah tahap ketika guru menciptakan atau mendatangkan pengalaman yang dapat dipahami oleh peserta didik. Tahap ini memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan pengetahuan awal yang telah dimiliki. Tahap namai adalah tahap memberikan kata kunci, konsep, model, rumus atau strategi atas pengalaman yang telah diperoleh peserta didik. Dalam tahap ini peserta didik dengan bantuan guru berusaha menemukan konsep atas pengalaman yang telah dilewati. Tahap penamaan ini memacu struktur kognitif peserta didik untuk memberikan identitas, menguatkan dan mendefinisikan atas apa yang telah dialaminya. Tahap demonstrasi adalah tahap memberikan kesempatan untuk menerapkan pengetahuan ke dalam pembelajaran yang lain dan ke dalam kehidupan mereka. Tahap ini menyediakan kesempatan pada peserta didik untuk menunjuk apa yang telah diketahui. Tahap Demonstrasi dapat dilakukan dengan penyajian di depan kelas, permainan, menjawab pertanyaan dan menunjukkan hasil pekerjaan. Tahap ulangi adalah tahap yang memperkuat koneksi saraf sehingga menguatkan struktur kognitif peserta didik. Semakin sering dilakukan pengulangan pengetahuan akan semakin mendalam. Tahap rayakan

adalah tahap wujud pengakuan untuk menyelesaikan partisipasi dan memperoleh keterampilan dalam ilmu pengetahuan. Rayakan dapat dilakukan dengan pujian, tepuk tangan, bernyanyi bersama.

Model pembelajaran langsung (*direct instruction*) adalah model pembelajaran yang dirancang khusus untuk menunjang proses pembelajaran yang berkaitan dengan pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang terstruktur dengan baik dengan tujuan mempercepat peserta didik menguasai materi pembelajaran. Menurut Mariati dkk (2014) model pembelajaran langsung (*direct instruction*) merupakan salah satu model pengajaran yang dirancang khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang terstruktur dengan baik dan dapat dipelajari selangkah demi selangkah.

Pembelajaran langsung memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) transformasi dan ketrampilan secara langsung; (2) pembelajaran berorientasi pada tujuan tertentu; (3) materi pembelajaran yang telah terstruktur; (4) lingkungan belajar yang telah terstruktur; dan (5) distruktur oleh guru (Sudrajat, 2003).

Selanjutnya Bruce et. al. (2000) mengemukakan lima tahapan pembelajaran langsung sebagai berikut:

1. Orientasi. Sebelum menyajikan dan menjelaskan materi baru, akan sangat menolong peserta didik jika guru memberikan kerangka pelajaran dan orientasi materi.
2. Presentasi. Pada fase ini guru dapat menyajikan materi pelajaran baik berupa konsep-konsep maupun ketrampilan.
3. Latihan terstruktur. Pada fase ini guru memandu peserta didik melakukan latihan-latihan. Peran guru yang penting dalam fase ini adalah memberikan umpan balik terhadap respon peserta didik dan memberikan penguatan.
4. Latihan terbimbing. Pada fase ini guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berlatih konsep atau keterampilan.

Latihan terbimbing ini baik juga digunakan oleh guru untuk mengases/menilai kemampuan peserta didik untuk melakukan tugasnya. Pada fase ini peran guru adalah memonitor dan memberikan bimbingan jika diperlukan.

5. Latihan mandiri. Pada fase ini peserta didik melakukan kegiatan latihan secara mandiri, fase ini dapat dilalui peserta didik jika telah menguasai tahap-tahap pengerjaan tugas 85-90% dalam fase bimbingan latihan.

Sedangkan Slavin (2007) mengemukakan tujuh langkah sintaks pembelajaran langsung, yaitu sebagai berikut.

1. Menginformasikan tujuan pembelajaran dan orientasi pelajaran kepada peserta didik dengan caraguru menginformasikan hal-hal yang harus dipelajari dan kinerja peserta didik yang diharapkan.
2. Me-review pengetahuan dan ketrampilan prasyarat dengan caraguru mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai siswa.
3. Menyampaikan materi pelajaran dengan caraguru menyampaikan materi, menyajikan informasi, memberikan contoh, dan mendemonstrasikan konsep.
4. Melaksanakan bimbingan yang dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan untuk menilai tingkat pemahaman peserta didik dan mengoreksi kesalahan konsep.
5. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berlatih dimana guru memberikan kesempatan kepada peserta didik melatih ketrampilanatau menggunakan informasi baru secara individu atau kelompok.
6. Menilai kinerja peserta didik dan memberikan umpan balik dengan cara guru memberikan review terhadap hal-hal yang telah dilakukan peserta didik, memberikan umpan balik terhadap respon peserta didik yang benar dan mengulang keterampilan jika diperlukan.

7. Memberikan latihan mandiri dengan caraguru dapat memberikan tugas-tugas mandiri kepada peserta didik untuk meningkatkan pemahamannya terhadap materi yang telah dipelajari.

Setiap strategi pembelajaran yang berhasil akan bergantung pada cara atau gaya belajar peserta didik, pribadinya, serta kesanggupannya (Madden, 2002; Nasution, 2009). Para peneliti menemukan adanya berbagai gaya belajar pada pebelajar yang dapat digolongkan menurut kategori tertentu. Nasution (2009) menyimpulkan: (1) tiap peserta didik belajar menurut caranya sendiri yang disebut gaya belajar, demikian pula peserta didik memiliki gaya belajar masing-masing (2) kita dapat menemukan gaya belajar itu dengan instrumen tertentu, dan (3) kesesuaian gaya mengajar dengan gaya belajar mempertinggi efektifitas belajar.

DePorter dan Hernacki (2007), menyatakan bahwa pada tahap awal untuk mengenali gaya belajar pebelajar, salah satu langkah diantara beberapa langkah yang sebaiknya dilakukan pertama kali oleh guru adalah mengenali modalitas belajar peserta sebagai modalitas visual, auditorial, atau kinestetik (V-A-K). Pendekatan yang digunakan untuk mengenali gaya belajar peserta didik ini biasa disebut dengan pendekatan preferensi sensori. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Rose dan Nicholl (2002) bahwa ada tiga gaya belajar yang dapat dikembangkan pada diri pebelajar, yaitu: visual, auditori, dan kinestetik. Setiap orang yang belajar mempunyai gaya yang berbeda-beda, dan setiap cara memiliki kekuatan sendiri. Tiap orang memiliki gaya belajar yang berbeda. Walaupun masing-masing orang belajar dengan ketiga modalitas di atas, pada tahapan tertentu kebanyakan orang lebih cenderung pada salah satu di antara ketiganya (DePorter et.al., 2000; DePorter dan Hernacki, 2007).

Hasil belajar merupakan kapasitas terukur dari perubahan individu yang diinginkan berdasarkan ciri-ciri (sifat-sifat) variabel bawaannya melalui pembelajaran tertentu (Percival, *et. al.*, 1993). Dalam pengertian ini hasil yang diperoleh adalah hasil kegiatan dalam belajar peserta didik dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan sebagai akibat dari

pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Hasil belajar merupakan kondisi akhir yang tidak dapat diubah atau diperbaiki tanpa mengadakan penyempurnaan pada kondisi awal dan segala perangkatnya yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi.

Dalam *taxonomy of educational* yang dikemukakan oleh Bloom *et. al.* sebagaimana dikutip oleh Degeng (1989), mengklasifikasikan hasil belajar menjadi 3 (tiga) ranah, yaitu “ranah kognitif, psikomotor, dan sikap.” Pada saat ini taksonomi kognitif yang dikembangkan oleh Benjamin S. Bloom dan kawan-kawan pada tahun 1956 telah direvisi oleh Anderson & Krathwohl (2001).

Hasil belajar adalah pemahaman konsep dan ketrampilan gerak merupakan pengaruh yang memberikan suatu ukuran nilai dari metode alternatif dalam kondisi yang berbeda dari hasil nyata yang diinginkan. Hasil nyata adalah hasil-hasil kehidupan nyata dari penggunaan metode spesifik dalam kondisi yang spesifik pula, sedangkan hasil yang diinginkan adalah tujuan-tujuan (*goals*) yang umumnya berpengaruh pada pemilihan suatu metode. Hal ini berarti hasil belajar sangat erat kaitannya dengan metode (model) yang digunakan pada sesuatu kondisi pembelajaran tertentu. Ketepatan pemilihan metode atau model pembelajaran pada suatu kondisi menjadikan semakin baik pula hasil belajar yang diperoleh (Reigeluth, 1983). Demikian halnya dengan Percival dan Ellington (1988) yang menyatakan bahwa hasil belajar merupakan kapasitas terukur dari perubahan individu yang diinginkan berdasarkan ciri-ciri (sifat-sifat) variabel bawaannya melalui pembelajaran tertentu. Dalam hal ini hasil yang diperoleh adalah hasil kegiatan dalam belajar peserta didik dalam bentuk pengetahuan sebagai akibat dari pembelajaran yang dilakukan oleh guru.

Berdasarkan pada pendapat diatas, maka hasil belajar sangat dipengaruhi oleh model pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam pembelajaran. Reigeluth (1983); Degeng (1997), Uno, *et.al.* (2010) menyatakan bahwa model pembelajaran memiliki peran strategis dalam proses pembelajaran. Pemilihan model pembelajaran yang tepat dan

bervariasi secara empiris terbukti dapat menghasilkan proses pembelajaran yang menyenangkan dan efektif. Strategi (model) pembelajaran memiliki spektrum dan dimensi yang sangat luas karena berada pada rentang seluruh proses pembelajaran. Reigeluth & Merrill (1983) menyatakan bahwa dirinya telah berusaha mengidentifikasi seluruh variable penting yang seharusnya dimasukkan dalam merancang strategi pembelajaran, yaitu pengorganisasian (*organizational strategies*), penyampaian (*delivery strategies*) dan pengelolaan (*management strategies*).

KESIMPULAN

Pembelajaran merupakan sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang dan disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal. Oleh sebab itu upaya menyusun desain pembelajaran hendaknya diarahkan agar peserta didik dapat belajar secara optimal. Hasil belajar sangat dipengaruhi oleh model pembelajaran yang diterapkan oleh guru dalam pembelajaran.

Quantum teaching merupakan suatu proses pembelajaran dengan menyediakan latar belakang dan strategi untuk meningkatkan proses belajar mengajar dan membuat proses tersebut menjadi lebih menyenangkan.

Model pembelajaran langsung (*direct instruction*) adalah model pembelajaran yang dirancang khusus untuk menunjang proses pembelajaran yang berkaitan dengan pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang terstruktur dengan baik dengan tujuan mempercepat peserta didik menguasai materi pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, M. & Sumpena, A. 2017. Pengaruh Pembelajaran Personal (Personal Model) Terhadap Kepercayaan Diri dan Hasil Belajar

Setyo Harmono

Pengaruh Model Pembelajaran Quantum Dan Gaya Belajar Terhadap Pemahaman Konseptual Dan Ketrampilan Gerak Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa SMA Kota Kediri

Bermain Futsal Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 9 (1): 1-9.

AECT, 1986. *Instructional Technology: The Definition and Domains of The Field*. Terjemahan Yusuf hadi Miarso, dkk. Jakarta: IPTPI dan LPTK.

Degeng, I Nyoman Sudana.1997. *Strategi Pembelajaran Mengorganisasi Isi dengan Model Elaborasi*, Malang: Penerbit IKIP Malang.

DePorter B. &Hernacki, M. 2007. *Quantum Learning: Unleashing the Genius In You*. Penerjemah Alwiyah Abdulrahman. Bandung: Kaifa.

DePorter, B., Reardon, M. & Singer-Nourie, S. 2000. *Quantum Teaching Orcestrating Student Succes*. Penerjemah Ari Nilandari. Bandung: Kaifa.

Gagne, R.M. & Briggs, L.J. 1979. *Principles of Instructional Design*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Knirk, F.G. & Gustafson, 1986. *Instructional Technology, A Systematic Approach to Education*. New York: Holt Rinehart and Winston.

Kurniawan, I Nym A., Suara, I Md, Manuaba, S.I.B. 2014. Pengaruh Model Quantum Teaching Berbatuan Media AudioTerhadap Hasil Belajar IPS Siswa Kelas V Semester 1 SD Gugus 7 Sukawati, Kabupaten Gianyar Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Mimbar PGSD Universitas Pendidikan Ganesha*, 2(1).

Nasution, S. 2009. *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar & Mengajar*. Jakarta: BumiAksara.

Percival F. & Ellington, H. 1993. *Teknologi Pendidikan*. Penerjemah: Soedjarwo S. Jakarta: Erlangga.

Reigeluth, C.M. &Merill, M.D. 1982. *Classes of Instructional Variables, Educational Technology*, 19(3): 5-24.

Rose, C. & Nicholl, M. 2002. *Accelerated Learning for the 21st Century*. Penerjemah: Dedy Ahimsa, Bandung: Nuansa.

Sanjaya, W. 2007. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Slavin, R.E. 2007. *Educational Psychologi: Theory and Practice*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.

Setyo Harmono

Pengaruh Model Pembelajaran Quantum Dan Gaya Belajar Terhadap Pemahaman Konseptual Dan Ketrampilan Gerak Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa SMA Kota Kediri

Uno, H.B. 2010. *Model Pembelajaran: Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Aktif*, Jakarta: Bumi Aksara.